養生類纂

養生類纂卷第八

寮菴周守忠

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

人事部三

老人

老人之食大抵宜其溫熱熟軟忌其粘硬生冷每日晨朝宜以醇酒先進平補下元藥一服女人則平補血海藥一服無燥熱者良尋以猪羊腎煮　一盃壓之五味葱薤鶉芮等粥皆可至辰時服人參平氣散一服然後次第以順四時涼軟飲食進之食後引行一二百步令運動消散臨卧時進化痰利膈人參半夏圓一服尊年之人不可頓飽但頻頻與食使脾胃易化穀氣長存

若頓令飽食則多傷滿老人腸胃虛薄不能消納故成疾患為人子者深宜体悉此養老之大要也日止可進前藥三服不可多餌如無疾患亦不須服藥但只調停飲食自然無恙矣奉親養老書

老人藥餌止是扶持之法只可用溫平順氣進食補虛中和之藥治之不可用市肆贖買他人惠送不知方味及狼虎之藥與之服餌切宜審詳同上

老人骨肉踈冷風寒易中若窄衣貼身暖氣著体自然氣血流利四肢和暢雖遇盛夏亦不可袒露其頸後連項常用紫帔夾帛自頸後巾幘中垂下著肉入衣領中至背胛間以護腠理尊年人肌肉瘦怯腠理開踈若風傷腠中便成大患深宜慎之同上

天癸數窮則精血耗竭神氣浮弱返同小兒全假將護以助衰晚若

遇水火兵冦非橫驚怖之事必先扶持老人於安穩處避之不可喧忙驚動尊年之人一遭大驚便至冐昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可吊疾病危困不可令問饑寒飲食不可令驚悲哀憂愁不可令人預報穢惡臭敗不可令聞生冷粘硬毒物不可令食弊漏卑湿不可令居卒風暴寒不可令冐煩燠大熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可飽陰霧晦暝不可令飢假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅欹宇不可令入墳園冢墓不可令遊危嶮之地不可令登淵急之水不可令渡闇昧之室不可令孤凶禍遠報不可令知輕薄婢使不可令親家緣冗事不可令管皆宜忌之以保長年同上

冷饌米食水團兼粽粘冷肥僻之物多傷脾胃難得消化大不益老人同上

凡老人有患宜先以食治食治未愈然後命藥此養老人之大法也同上

高年之人多有宿疾春氣所攻則精神昏倦宿患發動又復經冬已來擁爐熏衣啗炙飲熱至春成積多所發泄致体熱頭昏膈壅涎嗽四肢勞倦腰腳不任皆天所發之疾也常宜祭候若稍覺微疾不可便行踈利恐傷藏腑別生餘疾但只用消風和氣涼膈化痰之藥消解同上

春時遇天氣頓暖不可頓減綿衣緣老人氣弱骨踈怯風冷易傷肌透春時但多令夾衣遇暖之時一重重漸減即不致暴傷也同上

夏月老人尤宜保扶若檐下故道穿隙破窗皆不可納涼此為賊風中人暴毒宜居虛堂淨室水次木陰潔淨之處自有清涼每日凌晨進溫平暖氣湯散一服飲食溫軟不令太飽但時復進之

渴用飲栗米溫飲荳蔻熟水生冷肥膩尤宜戒之緣老人氣弱當夏之時納陰在内以陰弱之腹當冷肥之物則多成滑泄一傷真氣卒難補復若是氣弱老人夏至已後宜服不燥熱平補腎氣腰藥三二十服以助元氣若蓯蓉丸八味丸之類上同

新登五穀老人不宜食動一切宿疾上同

冬月最宜養老密室溫淨衾服鮮重調其飲食適其寒溫大寒之日山藥酒肉酒時進一盃以扶衰弱以禦寒氣不可遠出觸冒嚴風緣老人血氣虛怯真陽氣少若感寒邪便成疾患多為欬逆麻痺昏眩之疾炙煿燥毒之物尤切戒之若食炙煿燥熱之物故多有壅噎痰嗽眼目之疾亦不宜澡沐陽氣内蘊之時若加湯火所逼須出大汗高年人陽氣發泄骨肉踈薄易為傷動多感外疾惟早眠晚起以避霜威朝宜飲少醇酒然後進粥臨卧

宜服微凉膈化痰藥一服 同上

老不畏風非不畏風也只當調氣亦少不畏勞非不畏勞也只當調脾亦 瑣碎錄

六十歲人得暇時日以鹽實臍心上安蒜一片灸之熱則易之久久得力 同上

男子六十閉房戶所以輸衰故重性命也 白虎通

人年四十以上常服鍊乳散不絕可以不老又餌云母足以愈疾延年又勿服瀉藥常餌補藥大佳 千金要方

人年五十以去皆大便不利或常苦下痢有斯二疾常須預防若祕澁則宜數食葵菜等冷滑之物如其下痢宜與藍韭溫熱之菜

老人於四時之中常宜溫食不得輕之 千金翼方

養老之要耳無妄聽口無妄言身無妄動心無妄念此皆有益於老

人也又當愛情每有誦念無令耳聞此為要妙耳上同

老人之道常念善無念惡常念生無念殺常念信無念欺無作博戲强用氣力無舉重無疾行無喜怒無極視無極聽無大用意無大思慮無吁嗟無叫喚無吟吃無歌嘯無啈啼無悲愁無哀動無慶弔無接對賓客無預局席能如此者可無病長壽斯必不惑也上同

老人常避大風大雨大寒大暑大霧霜霰雪旋風惡氣能不觸冒者是大吉祥也上同

老人所居之室必須大周密無致風隙也上同

夫善養老者非其書勿讀非其声勿听非其務勿行非其食勿食非其食者所謂猪㹠雞魚蒜鱠生肉生菜白酒大酢大醎也常學淡食至於黃米小豆此等非老者所宜食常宜輕清甜淡之物

大小麥麵粳米等為佳人忌強用力咬齧堅硬脯肉反致折齒破斷之弊常不飢不飽不寒不熱善行作坐卧言談語笑寢食造次之閒能行不妄失者則可延年益壽矣同上

養老之道食必忌雜雜則五味相撓食之作患是以食取鮮肴務令簡少飲食當令節儉若貪味傷多老人腸胃皮薄多則不消彭脝短氣必致霍乱夏至已後秋分已前勿進肥濃羮臛酥油酪等則無他矣夫老人所以多疾者皆由少時春夏取凉過多飲食太冷故其魚膾生菜生肉腥冷物多損於人宜常斷之惟乳酪酥蜜常宜温而食之此大利益老年雖然卒多食之亦令人腹脹泄痢同上

老人須知服食將息調身按摩搖動肢節導引行氣不得殺生取肉以自養也同上

小兒

兒之始生宜淨洗則燥血不留於揩路之間可得皮膚光澤然後剪臍臍之道乃物生之蒂也剪之宜長一尺有二用敷線縛之宜緊剪之不長多生臍風縛之不緊陰門虛腫無臍難落出造遺又撮

千金翼方凡初生斷兒臍當令長六寸臍長則傷肌臍短則傷斷不以時斷臍者臍汁不盡者即自生寒冷兒臍也

小兒初生急以綿裹指拭盡口中惡血不急拭啼聲一出即入腹成百病矣亦未須與乳且先與拍破黃連浸湯取濃汁調硃砂少細末抹兒口中打盡腹中舊屎方可與乳兒若多睡聽之勿強與乳則自然長而少病 小兒保生要方

嬰兒若洗浴訖斷臍帶須隔衣物咬斷將煖氣呵七遍為佳 小兒醫方妙選

嬰兒初生第一日纔斷臍襯訖看兒形若面紅潤色赤啼聲響快者宜用黍粉半錢旋旋令兒吮之良久有臍糞便下為佳次用

甘草法用好原州甘草中指一節許拍碎以水二蜆殼煎一蜆殼以綿纏蘸令兒吮之若吐出惡汁為佳若服一蜆殼不吐即不須更服不問嬰兒虛實寒熱皆須服之次宜用朱蜜法好朱砂一大豆許細研水飛煉赤蜜蜆殼者稀稠和成膏每用一豆大乳汁化下時時滴口中三日內止三粒臨時更看形色若面色多青白啼聲不響即不須服次用牛黃法真牛黃一塊許用好蜜煉熟和成膏每服一豆大乳汁化時時中形色不實者不宜多服若嬰兒胎熱或身作黃色宜多服同上

浴新生兒用猪膽一枚煎湯在盆中取膽汁投於湯中適寒温以浴兒終身不患瘡切不得湯中入生水小兒精要方

凡兒初生洗拭襁後炙甘草三五寸搥碎濃煎湯以新綿球子楠與吃日夜五七番取盡惡血即止方與乳吃若春夏不須下之任

其自然下即必處自非病不可下之同上

小兒始生即當舉之舉之遲晚則令中寒腹中雷鳴先浴之乃斷臍斷臍當令長至足趺短則中寒令腹中不調常下痢若先斷臍後浴之則令腹中水中水則發腹痛千金翼方

兒新生不可令衣過厚熱令兒傷皮膚肌肉血脉發雜瘡及黃同上

凡小兒始生肌膚未成不可暖衣暖衣則令筋骨緩弱宜時風日若不見風日則令肌膚脆軟便易中傷皆當以故絮衣之勿用新綿也天和暖無風之時令母將兒於日中嬉戲數令見風日久血凝氣剛肌肉牢密堪耐風寒不致疾病若常藏在幃帳中錢衣溫暖譬如屋下之草不見風日軟脆不堪當風寒同上

兒衣先以清水洗之勿令沙土草污又以清酒洗之仍內錢一文在衣中盛於新瓶內以青帛裹之其瓶口上仍用密蓋頭且置便

宜處待滿三日然後依月吉地向陽高燥之處入地三尺埋之瓶上土厚一尺七寸唯須牢築令兒長壽有智惠若藏衣不謹為猪狗所食者令兒癲狂蟲蟻食者令兒病惡瘡犬鳥食之令兒兵死近社廟傍者令兒見鬼近深水洿池令兒溺死近故竈傍令兒驚惕近井傍者令兒病聾盲棄道路街巷者令兒絕嗣無子當門户者令兒聲不出耳聾著水流下者令兒青盲棄於火裏者令兒生爛瘡著林木頭者令兒自絞死如此之忌皆須慎之外臺祕要

藏衣天德月空法

正月天德在丁月空在丙壬　二月天德在坤月空在甲庚

三月天德在壬月空在丙壬　四月天德在辛月空在甲庚

五月天德在乾月空在丙壬　六月天德在甲月空在甲庚

七月天德在癸月空在丙壬八月天德在艮月空在甲庚
九月天德在丙月空在丙壬十月天德在乙月空在甲庚
十一月天德在巽月空在丙壬十二月天德在庚月空在甲庚

凡藏兒衣皆依此法天德月空處埋之若有遲及支者宜以衣內新瓶盛密封塞口挂於宅外福德之上向陽高燥之處待過月然後依法埋藏之大吉上同

甲寅旬中十日不得埋藏兒衣以瓶盛密封安置空處度十日即埋藏之上同

崔氏初生浴兒良日此謂初生浴兒以後重浴亦吉寅卯酉日大吉壬午丁未癸巳日凶上同

浴兒虎頭骨湯主辟除惡氣兼令兒不驚不患諸瘡疥方用虎頭骨五六兩無頭身骨亦得碎苦參四兩白芷三兩三味切以水一

牛黄為湯內猪膽汁少許適寒温以浴兒良同上

凡尋常浴兒湯熟添少許清漿水一捻塩浴兒浴訖以粉摩兒既不畏風又引散諸氣同上

凡浴小兒湯極須令冷熱調和冷熱失所令兒驚即成疾凡小兒冬寒不可久浴浴必傷風寒夏不可久久則傷熱水温不妨凡浴時當護兒背項風邪自此而入使之發熱成癎浴兒之初以猪膽一枚取汁投於湯內可免瘡疥之疾凡兒生下三日用桃李根以水煮沸去滓浴兒良去不祥亦免瘡疥之患嬰兒妙訣

夏中盛熱時乳母浴後或兒啼不可與妳能令成胃毒秋成赤白痢凡浴後可令定息良久款揉乳之故無患也顱顖經

凡乳兒不可過飽滿而必液則成嘔吐乳或來猛取出接後再乳凡初乳時須常捏去宿乳然後與之兒若臥乳常以臂枕之令乳

與頭平令兒不噎毋欲寐即奪其乳睡着不足飽足而成嘔吐父毋交合之間兒卧於側或驚哭不可乳食兒蓋氣亂未定則害兒也千金論

兒啼未定氣息未調乳母勿遽以乳飲之故不得下停滯胷膈而成嘔吐此患有之可不為戒巢氏論

初生嬰兒乳哺得法乳者㚢也哺者食也乳後不得與食哺後不得與乳小兒脾胃怯弱乳食相併難以克化幼則成嘔周歲巳上而成乳癖結於腹中作疼故也大則成癖小則成積癖氣自此始也隱微方

凡兒生三日之外當與少哺姚和衆云以粟米煑粥飲研如乳汁每日與半蜆殼許以助穀神導達腸胃孫真人云以粳米飲七日外與三大豆許愼不可雜與藥吃巢氏云兒生滿三十日後當

哺少物如二棗核許至五十日如櫻桃許至百晬如大棗許若乳少當以意增之不可多與恐不能勝則生病矣若乳多不消哺食者亦須少少與之以肚腸胃兒大稍稍增之當有常制聖濟經亦云兒生三日用飲過三日用哺哺之以養穀氣也哺之多少量日為則如是則五藏得養而胃氣壯矣其飲乳食哺不能無疾病常宜有節若微不進當細審之恐脾胃虛弱致氣怯爾若全無穀氣令兒病則多而耗三十日後纔哺勿多若不嗜食勿強與強與不消復成疾病哺乳不進者腹中皆有痰癖也當以四物紫丸微下之節哺乳數日便自愈也 同上

嬰兒初與三日用飲三日之後用哺量日以為則勿令太過與不及

哺之須所以取穀然後五臟得所矣 迷道集

嬰兒之出月必欲人[illegible]乃[illegible]物

生長之時宜放令地卧使之不逆生長之氣如秋冬之月乃萬物收藏之時宜就温和之處使之不逆收藏之氣然後血凝氣剛百病無自而入矣同上

嬰兒又當消息無令汗出汗出則致虚損便受風寒晝夜寤寐皆當慎之小兒醫方妙選

嬰兒所以少病癇者其母懷娠時須時勞役運動骨血則氣強胎養盛矣若少運動血氣微胎氣弱則兒軟弱易傷故多病癇同上

嬰兒皆須着帽項衣取燥菊花為枕令兒枕之最佳同上

嬰兒春夏間有疾不可乱有動下使不焦膈上焦熱變成大病矣同上

嬰兒又看舌下若連舌有膜如石榴子若啼不出聲不轉速以指爪摘斷之或用葉刀子割之微有血出即活同上

嬰兒若舌下血出多者燒乱髮同猪脂塗之同上

初生兒韭根汁灌之即吐出惡水令無病本草

臍之內兒衣皆須用故綿帛為之善兒衣綿帛特忌厚熱外臺秘要方

天下有女鳥一名姑獲又名釣星鬼喜風雨夜過飛鳴徘徊是鳥淳鵰無雄不產喜落毛羽於中庭置入兒衣中便使兒作癇必死即化為其兒也是以小兒生至十歲衣裳不可露七八月尤忌之同上

凡小兒莫抱於簷下澡浴當風解衣及近神佛之前驢馬之畔各房異戶之親諸色物器並不可觸犯也切宜忌之嬰童寶鑑集

子衣甚勿衣新綿絲為恐衛太暖而傷於肉春勿覆頂裹足致陽氣不出故多發熱同上

每日頻就無風處看兒上腭并兩頰內有白點如粟起者速以指甲

刮破更生更去之更看舌下生重舌皆由兒在胎中母喫炙煿肥膩飲酒服熱藥所致 産乳慶育集

小兒若能調和飲食并看承愛護如法則別無疾病亦不須令兒常服湯藥此宜審之 同上

不得油膩手棚褓及抱兒又不得火炙襁褓便與兒着令孩子染熱病大寒以火炙衣被且拋向地上良久熱捘之冷暖得所即與棚之無妨 小兒精要方論

小兒未滿月內所驅使人亦不得令有犯到於兒前惡氣觸兒兒得疾難療 同上

小兒額上寫八十字此乃揥擂王押字兕祟見則回避 瑣碎錄

小兒退齒上齦者置床下下齦者拋屋上云使齒速生 同上

小兒勿立灯檠後令長大多招誣謗勿啜白湯令招恐 同上

小兒瘡疥以搽粉日傳之則易差而無痕汗漫錄

小兒勿令指月兩耳後生瘡欲斷名月食瘡搗蝦蟇末傳即差出云笈七籤 按肘後方云此瘡以五月蝦蟇屑膏和塗之

小兒不可食羊胎及雞鴨卵魚子之類長成多忘出瑣碎錄 又云小兒勿食魚子令人長愚憃至不能數一二 又食療本草云小兒不可食鴨卵脚軟不行變倒

兒患痟即不得食羊肉及魚小兒精要方論

小兒不得與鮮魚食結癥瘕及嗽食療本草

小兒食雞肉生蚘蟲本草 又嬰童寶鑑集云未二歲勿食雞肉子腹中生蟲

小兒食黃瓜滑中生疳蟲同上

栗子飼孩兒令齒不生同上 又嬰童寶鑑集云多食栗令腎氣弱行

蕨菜小兒食之三歲不行同上

小兒不可食黍米飯亦不可食蕨立無力嬰童寶鑑集 又本草云黍米不得與小兒食之令不

能行緩筋骨絶血脉也

小兒不可食越瓜發動故疾上同

小兒不可食芡令不能行上同

小兒不可食蕎麥令髮落上同

小兒不可食鳬茈令臍下痛上同

凡小兒餇餵已後進物便喫父母喜之或飲食之間必須以口物飼之此非愛惜之法乃成害之一端殊不知小兒脾胃嫩弱腸胃脆軟不禁雜物未能尅化今之患食癖疳積肚疼面黄肚大脛小好覆冷地者得患皆由此也嬰兒妙訣總要方

小兒盗汗者因飡冷湯過度或熟水淘飯大能損脾土為水之所傷也則不能制其津液故成汗自出也上同

小兒骨弱至七八歲不能行立者只服八味圓一料自愈功在澤瀉

耳是齋百一選方

小兒不可令就瓢及瓶中飲水令人語言多訥 瑣碎錄

小兒不可溫着衣服恐召怨 同上

羊肝生共椒食之大損小兒 千金要方

取伯勞踏枝鞭小兒令速語 本草

小女子不可令食魚包食之則拙 瑣碎錄

抱嬰兒勿哭泣淚入兒眼令眼枯 同上

勿抱嬰兒仙家大忌 云笈七籤

勿抱小兒損志傷神 太一真君五誡

入夏常以絳囊盛杏仁七粒與小孩兒佩帶之聞雷震自然不懼也 林泉備用

社壇餘胙酒治孩兒語遲 本草

援劒倚門而不驚淮南萬畢術

兒生不作聲者此由難產少氣故也可取兒臍帶向身却將之令氣入腹仍呵之至百度啼聲自發又以葱白徐徐鞭之即啼出外臺秘要方又按千金翼方取煖水一盃灌浴之須臾即作

兒初生宜用父故衣裹之若生女宜以母故衣勿用新帛令兒長壽外臺秘要方

小兒初生候浴水未得且以綿絮包裹抱大人懷中暖之及浴了亦當如此雖暑月亦未可遽去綿絮須漸漸去乍出母腹不可令冒寒氣也須煎下沸湯以瓶收之臨時旋煖不犯生水則兒不生瘡如此一月為佳小兒保生要方

養生類纂卷第九

宋 菴 周 守 忠 纂集
鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

人事部下

乳母　妊婦

乳母

乳母者其血氣為乳汁者五情善惡悉血氣所生其乳兒者皆須性情知善形色不惡相貌稍通者若求全備不可得也但取不狐臭癭瘻氣嗽瘑疥癡癃白禿癧瘍脣耳聾齆鼻癲癎無此等疾便可飲兒切須慎耳外臺祕要方

凡乳母乳兒當先以手極挼散其熱勿令乳汁奔出令兒咽輒奪其乳令得息已復乳之如是十反五反視兒飢飽節度知一日之

中幾乳而足以爲常又常捉去宿乳 千金翼方

兒若臥乳母當臂枕之令乳與兒頭平乃乳之如此令兒不噎母欲寐則奪其乳恐填口鼻又不知飢飽也 同上

凡乳兒不欲太飽飽則令吐凡候兒吐者是乳太飽也當以空乳乳之即消夏若不去熱乳令兒嘔逆冬若不去寒乳令兒欬痢母新房以乳兒令兒羸瘦交脛不能行 同上

母患熱以乳兒令兒變黃不能食 同上

母怒以乳兒令兒喜驚發氣疝又令兒上氣癲狂母新吐下以乳兒令兒虛羸 同上

母醉以乳兒令兒身熱腹滿 同上

不得與妳母大段酸鹹飲食仍忌絶衝寒或衝熱來便餵兒妳如此則必成妳癖或驚疳瀉利之疾 產乳慶育集

夜間餧妳須妳母起身坐地抱兒餧之上同

妳母不可頻喫酒恐兒作痰嗽驚熱昏眩疾上同

每侵早欲飲乳皆須捏去宿乳小兒精要方論

凡為乳母者皆有節度如不禁忌即令孩子百病生如是擁調可致孩子無疾長壽是以春夏切不得衝熱哺兒子必發熱疳并嘔逆秋冬切勿以冷乳孩子必令腹脹羸瘦上同

乳母有娠不得乳孩子必患胎黃及脾疳上同

乳母有風痰不得乳孩子必患癲癇風病上同

乳母傷飽不得乳孩子必致多熱喘急上同

乳母有灾不得謹卓若切須防備儻新有所犯氣息未定便即乳兒者必能害兒令不能行上同

小兒睡怕乳母鼻風吹及顖門久成風疾瑣碎錄

嬰兒生後兩滿月即目瞳子成能笑識人乳母不得令生人抱之及不令兒非常之物嬰兒百晬任脉生能反復乳母當存節喜怒適其寒溫嬰兒半晬尻骨已成乳母當教兒學坐嬰兒二百日外掌骨成乳母教兒地上匍匐嬰兒三百日臏骨成乳母教兒獨立嬰兒周晬膝骨已成乳母教兒行步上件並是定法蓋世之人不能如法存節往往抱兒過時損傷筋骨切宜謹之為吉

小兒脩方妙選

嬰兒乳母須每日三時摸兒項後風池若壯熱者即須熨之使微汗即愈諺云戒養小兒慎護風池風池在頸項筋兩轅之邊有病乃治之疾微慎不欲妄針灸亦不用輒吐下所以然者針灸傷兒經絡亦不可吐下膈傷腑臟故也同上

嬰兒暑中常令在稍凉處乳母勿禁新水即不宜多同上

凡浴兒乳母當護兒背項風邪自此宜入使之發熱成癇嬰兒妙訣要方

兒啼未定氣息未調乳母勿遽以乳飲之停膈而成嘔吐同上

初生嬰兒乳哺得法乳者奶也哺者食也乳後不得與食哺後不得與乳小兒脾胃怯弱乳食相併難以克化幼則成嘔周歲已上而成乳癖食癖結於腹中作疼故也大則成癖小則成積癖氣自此始也同上

乳母憂愁思慮或有忿怒之氣乳兒者乳隨氣而上不能尅化故嘔也凡有此候先解乳母釋其忿怒然後服五膈寬中散食後捏去敗乳服藥過口即仰卧一時霎令藥行入乳脉兒服沉香降氣湯乳母亦可服同上

小兒臟腑嬌嫩易虛易實本自無病或因乳食不節胃弱而逆或因乳母解脫取凉風冷入乳或乳母貪飲而又飡冷冷氣入乳令

乳變敗兒若喫之隨入兒腹即成霍亂或成吊腸啼叫泄瀉不止此皆非兒之病也乃乳母不適寒溫不能調護使之其病 同上

乳母多食辛辣之物令小兒成龜胸之疾亦目肺熱脹滿攻於胸膈即成龜胸 出錢氏小兒藥證直訣 又聖惠方論小兒龜背由兒令坐稍早又客風吹着脊骨而入於髓故背高如龜

乳母常食粥仍欲乳兒先捻去少許即佳 附後方

乳母鹽豆豉一升炙令熱乃切之人參三兩以水三升煎取一大升去滓取汁煮粟米粥與乳母食之良常蓋覆乳勿令冷佳 同上

乳汁勿投於地蟲蟻食之令乳無汁可沃東壁上佳 經効產寶

乳母觸冒風冷及飲食生冷等物冷氣入乳兒若飲之亦成霍亂 巢氏病源

妊婦

妊娠一月名始胚飲精熟酸美受御宜食大麥無食腥辛是謂才正一月之時血行否澁不為力事寢必安靜無令恐畏 妊娠二

月名始膏無食辛燥居必靜處男子勿勞百節皆痛是為胎始結二月之時兒精成於胞裏慎護驚動也　妊娠三月名始胎當此之時未有定儀見物而化欲生男者操弓矢欲生女者弄珠璣欲子美好數視璧玉欲子賢良端坐清虛是謂外象而內感者也無悲哀思慮驚動　妊娠四月始受水精以成血脉食宜稻秔羹宜魚鴈是謂盛血氣以通耳目而行經絡四月之時兒六腑順成當靜形体和心志節飲食　妊娠五月始受火精以成其氣卧必晏起沐浴浣衣深其居處厚其衣裳朝禮天光以被寒殃其食稻麥其羹牛羊和以茱萸調以五味是謂養氣以定五臟五月之時兒四肢皆成無大飢無甚飽無食乾燥無自炙熱無大勞倦　妊娠六月始受金精以成其筋身欲微勞無得靜處出遊於野數觀走犬及視走馬食宜鷙鳥猛獸之肉是

謂変腠理納筋以養其力以堅背膂六月之時兒口目皆成調五味食甘美無大飽　妊娠七月始受木精以成其骨勞身搖肢無使定止動作屈伸以運血氣居處必燥飲食避寒常食稻粳以密腠理是謂養骨而堅齒七月之時兒皮毛已成無大言無號哭無薄衣無洗浴無寒飲　妊娠八月始受土精以成膚革和心靜息無使氣極是謂密腠理而光澤顏色八月之時兒九竅皆成無食燥物無輙失食無忍大起　妊娠九月始受石精以成皮毛六臟百節莫不畢備飲醴食甘緩帶自時而待之是謂養毛髮致才力九月之時兒脉續縷皆成無處溫冷無著炙衣　妊娠十月五藏俱備六腑齊通納天地氣於丹田故使關節人神皆備但俟時而生宜服滑胎藥入月即服（徐之才逐月養胎方）

凡受胎三月逐物變化稟質未定故妊娠三月欲得觀犀象猛獸珠

玉室物欲得見賢人君子盛德太師觀禮樂鍾鼓俎豆軍旅陳設焚燒名香口誦詩書古今箴誡居處簡靜割不正不食席不正不坐彈琴瑟調心神和情性節嗜慾庶事清淨生子皆良善壽忠孝仁義聰慧無疾斯蓋文王胎教者也千金要方

兒在胎日月未滿陰陽未備腑臟骨節皆未成足故自初訖于將產飲食居處皆有禁忌同

妊娠七月後先服枳殼散瘦胎產前腹痛服四物湯胞胎下血加膠艾煎入月切忌飲酒恐產時心神昏亂集驗方

凡婦人妊娠之後以至臨月臟腑壅閉關節不利切不可多睡須時時行步不宜食粘硬難化之物不可多飲酒不可亂服湯藥亦不可妄行鍼灸須寬心減思慮不得負重或登高陟險若偶然胎不安腰痛者須服安胎藥一二服得安即止入月一日貼產圖

并借地法於妊娠房內正北壁上仍依位設床帳厚鋪裀褥周密使無孔竅夏月亦鋪厚薦用好油單薄席紗帳以備之常焚香令潔淨 産乳慶育集

有孕婦人性宜寬慈無妄愁憂目勿邪視耳勿傾聽安坐穩行防諸不測如此愛護方保臨産無虞 正俗方

妊娠之人有宿挾㾮瘆因而有娠或有娠之時節適乖理致生疾病並令腑臟衰損氣力虛羸令胎不長故須服藥去其疾病益其氣血以扶養胎也 巢氏病源

婦人妊身不欲見醜惡物食當避異常味不可見兔令兒缺唇 [illegible]

妊娠食鯉魚及雞子令子多瘡 經效産寶

妊娠食雞子及乾鯉魚令子多瘡 外臺秘要方

妊娠食雞肉糯米令子多寸白虫 上同

妊娠食雀肉并豆醬令子滿面皯䵳黑子同上

妊娠食山羊肉令子多病同上又食療本草云妊娠人勿多食羊

妊娠食兎犬肉令子無音聲并缺脣同上

妊娠食驢馬肉延月同上

妊娠食椹并鴨子令人倒出心寒同上

妊娠食騾肉難產同上

妊娠食雀肉飲酒令子心淫情亂不畏羞耻同上

妊娠勿向非常之地大小便必半產殺人同上

妊娠勿食羊肝令子多厄同上

妊娠勿食鱉令兒短項同上

妊娠食氷漿絶產同上又本草云氷漿至冷婦人懐妊不可食之

妊娠食豆醬合藿則胎墮產乳慶育集

妊娠食生薑令兒多指 同上

妊娠食田雞鱔魚令兒病啞 同上

妊娠食鯉魚鮓膾雞子令兒成疳多瘡 同上

麋脂及梅李子若妊娠婦人食之令子青盲 金匱要略方

妊娠不得食漿水粥令兒骨瘦不成人 楊氏方

妊娠食雀腦令子雀目 本草

婦人有妊勿服犀角能消胎氣 同上

懷孕人不可食茨菰 同上

妊娠人不得食螃蟹令兒橫生 楊氏產乳方

妊娠用大黃黃芩大青石膏皆能養護胎氣故用處甚多本條不忌

今具妊娠所忌者藥如右雄黃雌黃水銀粉錫朴硝飛生虫溲蹏大戟巴豆野葛牛黃藜蘆牡丹牛膝桂心皂角䕡茹躑躅兕

箭槐子薏苡瞿麥附子天雄烏頭烏喙側子蜈蚣地膽班貓芫青亭長水蛭䖟虫䗪虫蠐螬螻蛄蜥蜴蛇蜕蟹爪芒硝槐根茼草牽牛半夏虎掌鬼臼代赭蚱蟬麝香桃人蕘花狼牙生

鼠論産生生新書

懷孕婦人佩萱草花生男子也風土記萱草一名鹿葱一名忘憂一名宜男本草

養生類纂卷第九

養生類纂卷第十

宋　菴　周　守　忠　纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

人事部五

產婦　病忌

產婦

人處三才之閒稟五行之氣陽施陰化故令有子然五行雖復相生而剛柔刑殺互相害尅至於將產則有日遊反支禁忌若觸犯之或橫致諸病故產時坐臥取處須順四時五行之氣故謂之產法也巢氏病源

諸臨產若觸犯日遊及支諸所禁忌則令血氣不調理而致運也其運之狀心煩悶氣欲絕是也故須預以法術防之同上

凡產婦入月切忌飲酒叫怒産時心神昏乱　產論　生生新書

凡生産自有時節産母初覺腹痛痛不甚者名曰弄痛且宜任意坐卧勉强熟忍時喫軟飯如喫軟飯不得只喫粥及蜜湯須時時強喫免致臨産氣力虛羸當弄痛時先服琥珀湯一二服若是産時則痛漸密若未當産時則自然安帖若腹痛漸甚更且熟忍直至連腰引痛眼中火生此是兒轉（按產乳慶育集云眼中如火生者此是胎轉臀經兒逼產門也方服滑胎榆白皮散一二服又按產乳慶育集云大凡生產自有時候不可強服催生滑胎之藥也）服藥之法切勿太早須當其時又傍人不得逼迫且須令人扶策徐徐而行之若行步稍難即凭物立須臾扶策再行直至腹痛連腰相引作陣痛頻即服催生符丹藥一服更且勉強扶行痛陣轉甚難以行立認是産時將至即服催生符畢然後安詳上草上草之時切勿太早則子在腹中難以轉側及胞漿先破

及至產門子道乾澁皆致難産務要産婦惜力或心中熱悶取
白蜜一匙新汲水調下若未解即呑生雞子一箇又須子細体
侯直待兒欲生頭面端正逼迫産門然後上草令人抱腰也同上
欲生産之時取新汲水半升或半盞頓服之新産下亦宜便服此凉
心經血不上搶也同上又按千金要方云兒始落與新汲水五明忌與暖湯物
抱腰之人不得傾斜則兒得順其理自然易産也同上
有卧産者亦須待卧定背平着席体不傴曲則子不失其道苟不能
依此必致難産同上
夫難産有六凡妊娠六七月胎已成形而尚不知禁忌恣情交合敗
精瘀血聚於胞中是致子大母小臨産必難一也何以知之生
下兒頭上白膜一片膩如膠俗強名之曰戴白生兒身有青
有黑俗強名之曰宿誌此皆入月交合所致也如此則不特母

病其子亦生浸淫赤爛瘡動逾歲月不差可不戒哉其次臨產驚覺太早大小揮霍或信筮卜說鬼祟致令產婦心驚神恐憂惱氣乱又為閑雜婦人喪孝穢濁之人衝觸若不預為止絕臨產必難二也凡臨產必腹作痛坐婆踈率不候其時便令試水及其兒轉便令坐草坐草太早兒轉亦難未當產時痛陣斷續風颯產門產道乾澁臨產必難三也坐草既早試水頻併胞漿先破腸澁臨產必難四也乃至用力太過抱腰不穩產母困睡坐立傾側胎死腹中其為難產五也兒雖已生胞衣不下敗血入胞脹滿衝心悶絕不醒其為難產六也同上

纔得分俛切忌問是男是女看血下多少隨證服壓烏梅煎良久喫粥服四順理中圓便令人從心下按至臍腹日五七次若有疾隨證服藥粥相間頻頻服餌且宜閉目而坐背後倚物左右看

承常令直立兩膝雖時眠睡頻令喚覺過一復時方得上床亦須立膝高搘床頭厚鋪裀褥遮圍四向窒塞孔隙以禦賊風三日內服四物湯惡露盡臍下塊散止一臈之內常聞醋烟以防運悶一臈之後漸加滋味或以羊肉及雌雞煑取濃汁作糜粥百日之內常服羊肉當歸湯當歸建中湯四順理中圓日各一兩服以養臟腑補血脉兩臈之後方得食爛肉食滿月之內尤忌任意飲食觸冒風寒恣情喜怒梳頭用力高聲作勞工巧之類及上廁便溺如此節養將攝以至百晬始得氣血和調臟腑平復設不依此即致產後餘疾 集驗方

產婦雖是穢惡然將痛之時及未產已產並不得令死喪污穢家人來視之則生難若已產者則傷兒也 千金要方

婦女產乳忌反支月若值此月當在牛皮上若灰上勿令水血惡物

著地則殺人及浣濯衣水皆以器盛過此忌月乃止同上

凡生産不依産圖脫有犯觸於後母子皆死若不至死即母子俱病庶事皆不稱心若能依圖無所犯觸母即無病子亦易養同上

凡欲産時特忌多人瞻視唯得三二人在傍待總産訖乃可告語諸人也若人衆看之無不難産耳同上

凡産婦慎食熱藥熱麵飲食當如人肌温温也同上

凡欲臨産時必先脫尋常所著衣以籠竈頭及竈口令至密即易産也同上

凡婦人生子畢便扶上床須臾飲童子小便一盞亦須先備以蔓菁諸養之或産婦氣盛初經生産覺氣悶不安者調七寶散一服服之不可令産婦側卧且令立膝未可伸足又常令人以物自心腹捋趂至臍下使惡露不滯也又令産婦常聞醋炭氣夏月

房中不須著火煑粥并煎藥之類並須在房外若於兩三日間
覺腹中時時撮痛者此為兒枕痛凡須服治兒枕藥一二服止
或於三五日之間覺頭昏痛身熱胷膈氣刺者此是乳脉將行
即服行乳脉藥一二服有不如此者不須服若回床帳太煖或
産氣熾或素多喜怒覺頭目眩運如在舟車精神欝悶者此是
血運即須服治血運藥一二服止或覺粥食不美虛困即服四
順理中圓一二服止若不如此則不須服又分娩之後且喫薄
粥須看多少不可令飽頻頻少與之為妙逐日漸增之須是煑
得如法不用經宿者不可令温冷不調恐留滯成寒熱也不可
多飲酒以氣虛消尅未得又恐作痰至一臘七日也外恐喫物
無味可爛煑羊肉或黄雌雞汁略用滋味作粥食之不可過多
今江浙間産多喫熟雞子云補亦風俗也滿月之後可食少麪

羹或軟爛猪肉亦不可多若新産定不可食麪早若大便秘或小便澁切不可服導利藥以其亡津液故如此若便服導利藥則滑泄不禁不可治也切須戒之若秘甚必欲通利可服和暖藥即通自産後將息如法無諸疾苦者亦須略備補益丸散若四物湯四順理中圓之類不可過多又恐因藥致疾不可不戒也未滿月之間不宜語笑憂惶哭泣之類強起坐以至出月之後或作針線恣食生硬脫衣著風運動起坐或房室不戒雖當時未覺爲害百日之後或成蓐勞或頭疼肢節如碎或發寒熱作渴以至引起宿疾無所不有如産婦未出月間欲得酒喫或服藥者可用浄黑豆一升炒令煙出以無灰酒五升澆淋之入好羌活一兩法去土拍碎同浸之當用此酒下藥或時時飲少許可以辟風邪養氣血下惡露行乳脉也如産婦儏不善飲酒

或夏月亦不須強飲大抵產婦須是如法將息百日外方為平復產乳慶育集

夏月於門外燒磚或以醋沃之置於房中

体玄子借地法呪曰東借十步西借十步南借十步北借十步上借十步下借十步壁方之中四十餘步安產借地恐有穢污或有東海神王或有西海神王或有南海神王或有北海神王或有日遊將軍白虎夫人遠去十丈軒轅招搖舉高十丈天符地軸入地十丈令此地空閑產婦某氏安居無所妨礙無所畏忌諸神擁護百邪遠去急急如律令勑前項借地法於入月一日朱書一本貼在產房內正北壁上更不須避神殺也上同

兒衣於天德月空之處藏之吉外臺秘要方

欲分娩者先取釅醋以塗口鼻仍置醋於傍使聞其氣兼細細飲之此為上法如覺暈即以醋噴面蘇來即飲醋仍少與解之一云

内少與水解之 崔氏產書

產後榮衛大虛血氣未定食麪太早胃不能消化麪毒結聚胃脘中乾燥渴心下痞悶 三因極一病證方論

產後有三種疾鬱冐則多汗多汗則大便秘故難於用藥唯麻子蘇子粥最佳且穩紫蘇子大麻子二味各半合淨洗研極細用水再研取汁一盞分二次煑粥啜之此粥不唯產後可服大抵老人諸虛人風秘皆得力 普濟本事方

產後不宜食生冷陳久滑物 外臺秘要方

產婦不可見狐臭人善令產婦著腫 云笈七籤

產後未滿月飲冷水與血相聚令腹脹痛 經效產寶

產後惡露未止食鹹酸之物遍體無血色腹痛發寒熱 同上

產婦纔分解了燒秤鎚江石令赤置器中向產母床前帳裏投醋淬

之得醋氣以除血暈之疾十日內時時作此法不妨暈者如日月之有暈也同上

產後昏運由本來氣弱因去血過多氣無所主精神不足陰陽雜亂謂之血運急以炭火投醋中熏鼻及以半夏末少許吹鼻中即省全生指迷方論

病忌

病停痰留飲嘔逆惡心胃脇滿痛腸間漉漉有声忌冷飲酒漿雖經煖盪亦不宜多夏月水漿尤宜戒忌糟淹海味脯鮝鰕鮓煎煿燥物食之皆作痰又發渴喜飲飲多則必停留飯宜過軟稠粥尤佳豬羊精肉頭蹄肚肺腸臟石子白魚鯽魚雞鵝鳧鴨少用以隨粥飯葱韮蘿蔔蕪菁菘菜以和羹臛也食治通說

痰癖吐逆忌甘滑等物古今錄驗養生必用方

下痢者食一切魚必加劇致困難治千金要方

患痢人不可食酪孫真人食忌

患痢人不可食馬肉本草又千金要方云下痢者食馬肉必加劇

痢疾忌生冷油膩之物是齋百一選方

病下痢多日有全不度米粱未思食間不可強進或欲引飲勿與熱水白湯煎粥粥通口飲之或惡米粱澄取清者亦可但有穀液滋腸可以扶養胃氣與少糟醬等下粥切不可多蓋腸臟傷損嗌咽枯燥唯漿粥為補修損之神膏唯粥飲為潤枯燥之甘露雖有他藥劑仍在此二物相濟方能成再生之功效論治通

痢疾渴引飲小便利多忌酒麪醎食煎煿淹藏甘蔗柑橘等雖上焦虛煩不可飲冷冷飲入胃津液愈不生宜陳廩米煮取清飲通口飲之同上

痟渴忌酒麪房室魚鷄海物等養生必用方

痟渴病所忌者有三一飲酒二房室三鹹食及麪能忌此雖不服藥亦自可消渴之人愈與未愈常須慮患大癰 普濟本事方

病脚氣忌生冷粘硬物濕麪米粉宜木瓜栗子 食治通説

患脚氣人勿食甜瓜其患永不除 本草

甜瓜患脚氣虛脹者如食之其患水不除 千金要方

病脚氣人不可食菘菜 瑣碎録

脚氣諸風並忌房室雞猪魚酒蒜瓜瓠 養生必用方

患脚氣人不可喫鯽魚 瑣碎録

有風病者不可喫胡桃能發風 同上

闇風人不可歠櫻桃歠之立發 本草圖經

凡中風毒之人切不得放睡只可扶坐救醒略與就枕頃刻間又扶

起貴不昏也大智禪師必要方

患風濕人及有風證人不可食麵瑣碎錄

風眩癲癇忌十二屬肉養生必用方

患風水氣不宜食栗子本草

水病既愈又須斷鹽二年房室喜怒滋味魚肉褻孝穢惡亦亦不能

忌慎専仰藥力未之聞也養生必用方

患氣者多食葱發氣上衝人五臟悶絶本草

病水氣腫脹切忌鹽醬味酒麵糯米食一切冷硬物食食治通説

病傷寒時氣初覺壯熱增寒頭痛肢體便弄一切常食只喫淡粥將

息或未飢不可勸勉如渴欲引飲煎薄粥湯温飲數口或焦渴

思水且與温湯或大渴躁煩取新汲水少飲細呷勿極其意令

飲薄粥略要米漿以滋養胃氣如已得正汗身涼和後尚欲飲

冷謹勿與之粥當撙節免致因食勞復病再作傷寒感冷中濕

伏暑將養倣此 同上

時病差後食一切肉并蒜食竟行房病發必死 千金要方

時病後未健食生青菜者手足必青腫 同上

時病差未健食青菜竟行房病更發必死 同上

熱病差後勿食羊肉發熱殺人 本草

時行病起食魚鱠令人胃弱 同上

天行病後不可食蟶 同上

天行病後不可食黃瓜越瓜 同上

熱病後十日不可食熱韭食之即發困 本草

時行病起食鱓魚令人再發 食療本草

時病後不可食鯉魚再發即死 同上

傷寒病初差不可過飽及勞動或食羊肉行房事與食諸骨汁幷飲酒病方愈脾胃尚弱食過飽不能消化病即再來謂之食復病方愈氣血尚虛勞太早病即再來謂之勞復又傷寒食羊肉行房事並死食諸骨汁飲酒者再病龐安常每云飲酒者亦死類纂

時氣病愈後百日之後禁食猪犬羊肉幷傷血及肥魚油膩乾魚則必大下痢下則不可復救又禁食麵餅蒜韭薤生菜鰕鱓輩食此多致傷發則難治又令到他年數發也葛洪肘後方

新病新汗解勿飲冷水損人心腹不平復云笈七籤

痼疾人不可食熊肉令終身不愈金匱要略方

腹內有宿病無食陵鯉魚肉害人千金要方

有痼疾人不可食雉肉本草

瘦惡者不可食犀肉發痼疾同上

患冷人勿食羊乳酪食療本草

有冷氣人不可食烏芋本草又食療云亦不可藊豆

痼冷忌冷物積熱忌熱物如魚酒之類養生必用方

脾胃五噎脹満等病忌生冷粘滑同上

肺萎肺癰通忌房室魚酒熱麪同上

發背癰疽後大忌房室魚酒喜怒作勞同上

患癧之時不可食薑并雞肉要結實作塊瑣碎録

病寒熱諸瘧宜糜粥軟飯将息暫断一切魚肉忌酒果生冷及雞消化物不發旬日方可少進麪食於常食平善魚肉中除羊肉外選用一味以過粥飯菜蔬除黄瓜茄子苦蕒胡荽外皆可為羮無令過多免傷動胃氣必不至再發也潮熱骨蒸寒熱往来諸病将養倣此食治通説

患瘧人食羊肉令發熱困重致死本草

腹中宿癥病者食鯉魚肉害人千金要方

癥瘕積聚通忌生冷醋滑物養生必用方

暴下後飲酒者膈上変為伏熱千金要方

暴下後不可食羊肉髓及骨汁成煩熱難解還動利同上

病欬嗽上喘忌酒麵鹹食生冷果實陳腐淹藏煎爆炮炙物宜豬羊

肺食治通説

病咯血吐血宜粳糯米合和煮粥切忌酒麪煎爆淹藏海味硬冷難尅化物煮小豆菉豆以和糜粥湯煠蓮節嫩藕蕪菁波稜以為蔬菜也鼻衂齒衂諸血病將養倣此同上

病腸風五痔大便下血忌雞雉蟹魚鱉脯蕎蕈菜芋頭茈菰酒果冷硬煎煿濕麵同上

病大便祕澁忌炙煿乾燥物糯米食赤豆黍秫猪羊肝諸色魚脯鮝

　棗栗菜不可生噉 同上

病小便淋澁忌塩醋濃味酸甘果實酒麵秫糯煎煿燥物 同上

病差人勿食菠蘭令人虛汗不止 本草

牙齒有病人切忌啖棗 同上

病眼禁冷手冷物不爾作瘡日以熱湯候通手洗沃百十過瞑目少

　時甚佳 養生必用方

有眼疾不可浴浴則病甚至有失明者 方氏泊宅編

有目疾切忌浴令人目盲 遯齋閑覽

狐臭忌五辛狐肉 養生必用方又本草云胡臭人不可食芸薹

金瘡勿食梨令人萎困寒中 千金要方

　食馬肉殺人 龍魚河圖

有霍亂疾勿使冷食 真誥

患癭疾忌薑辛猪魚生菜辛菜吹火讀誦及大語用氣 千金要方

凡口瘡忌食鹹膩及熱麵乾棗等宜純食甜粥勿食鹽菜三日即差 同上

病癩之人忌食癩六畜肉食之者癩發之狀悉象之 巢氏病源

癩者不可食鱧魚 齊人千金月令

失心人食麞心及肝使迷亂無心緒 食療本草

凡患瘡疥者切須忌茶 本草

有瘡者不可食鼈魚令人瘢白 同上

患寒熱病者不可食藊豆 同上

胃冷者不可食粟米 同上

久病人食李子病尤甚 千金要方

羸瘦者不可食生棗同上

病人不可多食粢令腹脹太平御覽

產後忌生冷物唯粳不同生冷為能破血故也食療本草

發熱病人不宜多食雄同上

患冷人不可多食茄子發病損人本草

患鼻中息肉忌作勞及熱食并蒜麪百日同上

黃疸病忌麪肉醋魚蒜韭熱食犯之即死同上

凡中風多由熱起服藥當須慎酒麪羊肉生菜冷食猪魚雞牛馬肉蒜乃得差同上

養生類纂卷第十一

屋舍

宅欲左有流水謂之青龍右有長道謂之白虎前有汚池謂之朱雀後有丘陵謂之玄武為最貴地若無此相凶不然種樹東種桃柳南種梅棗西梔榆北柰杏 地理新書

宅東有杏樹凶宅北有李宅西有桃皆為淫邪宅西有柳為被刑戮宅東種柳益馬宅西種棗益牛中門有槐富貴三世宅後有榆百鬼不敢近 同上

凡宅東下西高富貴雄豪前高後下絕無門戶後高前下多足牛馬

凡宅地欲平坦名曰梁土後高前下名曰晉土居之並吉西高東下名曰魯土居之富貴當出賢人前高後下名曰楚土居之凶四面高中央下名曰衛土居之先富後貧同上

凡宅不居當衝口處不居古寺廟及祠社鑪冶處不居草木不生處不居故軍營戰地不居正當水流處不居山脊衝處不居大城門口處不居對獄門處不居百川口處同上

凡宅東有流水達江海吉東有大路貧北有大路凶南有大路富貴同上

凡樹木皆欲向宅吉背宅凶凡宅地形卯酉不足居之自如子午不足居之大凶子丑不足居之口舌南北長東西狹吉東西長南北狹初凶後吉同上

凡人居洪潤光澤陽氣者吉乾燥無潤澤者凶同上

凡宅前低後髙世出英豪前髙後低長幼昏迷左下右昂男子榮昌陽宅則吉陰宅不強右下左高陰宅豐豪陽宅非吉主必奔逃两新夾故沲須不住两故夾新光顯宗親新故俱半陳粟朽貫實東空西家無老妻有西無東家無老翁壞宅留屋終不斷哭宅材扉漸人旺千春薦屋半柱人撤無主閑架成隻潛資衣食接棟造屋三年一哭 同上

凡住祖父之宅而欲修造即依祖上作陽宅陰宅運用方隅如是則累代富貴子孫隆盛如居處不利即宜轉陽作陰或移陰為陽吉 同上

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覔有風勿強忍之久坐公須急〻避之 千金要方

居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭乃患害之源但令雅素淨潔 同上

葢屋布椽不得當柱頭縱上著須是兩邊騎梁著云不得以小壓大也瑣碎錄

凡造屋切忌先築墻圍幷外門必難成同上

凡起新屋防木匠放木筆於屋柱下令人家不吉更防有倒木作柱令人不吉同上

起宅畢其門刷以醇酒及散香末葢禮神之至也同上

人家不可多種芭蕉久而招祟同上又云人家房前不宜多種芭蕉俗云引兒又云婦人得血疾

住宅四畔竹木青翠進財魯般宅經

屋架與間不欲雙須隻為大吉水簷頭相射主殺傷内射外外人死外射内内人當凡屋外簷廣闊為上不得逼促斜雨潑壁家多痢疾風吹不著不用服藥縱屋竭漿新婦無良梁棟偏欹家多是非屋勢傾斜賭博貪花屋移棟摧子孫貧窮同上

凡柱尾為斗枋尾為升升在斗下為不順主有不孝子弟斗在升下大吉 同上

凡析梁以木頭朝柱主人大吉木匠有成 同上

宅四面交衝使子孫怯弱 八王子宅經

古路靈壇神前佛後水田釁灶之所其地並不堪居 同上

宅若前高後下法主孤兒寡婦令男子懶惰使女子淫奔 同上

宅中聚水汪汪養蠶桑之難得 同上

屋頭有覆喪病莫不由斯 同上

桑樹不宜作屋木死樹不宜作棟梁 袁天剛陰陽禁忌曆

何謂宅處曰非華堂邃宇重裀廣榻之謂也在乎南向而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多則傷魄暗多則傷魂人之魂陽而魄陰苟

傷明暗則疾病生焉此所謂居處之高尚使之然况天地之氣有亢陽之攻肌淫陰之侵体豈不防慎哉修養之漸倘不法此非安處之道術曰吾所居室四邊皆窓户遇風即闔風息即開吾所居座前簾後屏太明則下簾以和其内映太暗則捲簾以通其外曜内以安心外以安目心目皆安則身安矣明暗尚然况太多事慮太多情慾豈能安其内外哉故學道以安處為次

天隱子

樓

居宅造樓莫近街頭低吉高凶能招五通〈㧞要曆〉

門樓重屋須榮貴〈袁天罡陰陽禁忌曆〉

廳堂

居宅廳後不宜作龜頭〈瑣碎錄〉

書堂應干須用偶数則室家和睦 同上

私居廳不必廣大亦要数僂廳上單棟恕招内政預事 同上

私居堂要十分華飾夫婦偕老子孫昌盛 同上

有廳無堂孫寡難當 同上

堂前有榴樹吉 地理新書

南廳連於西屋令歲月之憂煎 八王子宅經

折裹為廳終不利折廳為裹則無妨 袁天剛陰陽禁忌曆

庭軒

大樹近軒疾病連綿 揔聖曆

人家種植中庭一月散財千萬 八王子宅經

中庭種樹主分張 袁天剛陰陽禁忌曆

門庭雙棗喜加祥 同上

庭心樹木名閑困長直庭心主禍殃同上

房室床帳附

人臥室宇當令潔盛盛則受灵不盛則受故氣故氣之乱人室宇者所為不成所作不立一身亦爾當數洗沐澡潔不爾無冀真誥

人臥床當令高高則地氣不及鬼吹不干鬼炁之侵人常依地而逆上耳高調三尺以上也昔有人病在地臥於病中乃見鬼於壁穿下以手為管吹之此即是鬼吹之事也同上

房室當頭莫安櫃房門兩壁莫開窓表天剛陰陽禁忌曆

房門不得正對天井主此房人口頻灾魯般宅經

竈房門亦不可對其房門主口舌病患同上

掛帳不用閉日犯者蚊蠅扇不可盡須用水閉日為佳若用土閉日泥飾屋宇蚊不入累効瑣碎錄

門戸

凡門以栗木為關者夜可以遠盜 從容録

凡門面兩畔壁須大小一般左大換妻右大孤寡 營般宅經

門面上枋空缺痕主動温瘡痍之疾門楝柱不著地無穿長棟柱空缺家長聾盲門塞棟柱家憂惧退財破田血畜耗妬大門十柱小門六柱皆著地吉門高於儲法多哭血門裝虛坐頻招瘟火糞屋對門癰癤常存倉口向門家退動瘟搗石門居屋出離晝門前直屋家無餘穀門口水坑家破伶仃大樹當門羅鼓天瘟牆頭衝門常被人論交路夾門人口不存衆路直衝家無老翁門被水射家散人亡神社對門常病時瘟門中水出財散窮屈門著井水家招神鬼 同上

宅門前不宜種柳 瑣碎録

所居向巽方開門及隙穴開窓之類立有灾害無免者日夜忽於官舍正廳私家正堂南向坐多招異事當門勿安臥榻不利同上

庚寅日不可作門門大夫死日同上

人家門左右不可安神堂主三年一次哭同上

掃糞草置門下令人患白虎病東人呼為歷骨風白虎鬼如猫在糞堆中亦云糞神療法以雞子指病人痛呪頭送著糞堆頭勿反顧本草

凡宅門下水出財物不聚地理新書

東北開門多招怪異也重重八王子宅經

宅户三門莫相對衣天剛陰陽禁忌曆

門前青草多愁怨門外番揚非吉祥同上

水路衝門悖逆兒孫捴聖曆

井竈鍋釜附

勿塞井今古大忌云笈七籤

見露井莫窺損壽瑣碎錄

俗以清明日淘井為新同上

以鉛十餘斤實之井中水清而甘同上

凡開井近江近海處須擇江風順日開則吹江水之泉脉必甘若海風順日則吹海水入泉脉必醎謂如江在井之西南方是日有西南風則鑿之同上

穢井沸取東向三百六十步內覓一青石以酒煑放井中並止同上

卯不穿井井泉不香彭祖百忌日

勿塞故井令人耳聾目盲巢氏病源

正堂前不可穿井當敝宅經

男子窺井婦人上竈皆招口舌意外之禍 瑣碎錄

勿越井越竈感應篇

井於竈邊虛耗年年 總聖曆又鎖碎錄云井若近竈年年虛耗

井竈相看法主男女之内乱 八王子宅經

井竈不可令相見女子祭竈事不祥 袁天剛陰陽禁忌曆

井北竈南家五逆井畔栽桃物業荒 同上

廳内堂前難鑿井主人堂後莫開泉 同上

刀斧不宜安竈上 同上又鎖碎錄云竈上不可放刀家不安

簸箕放竈前令人家不安 鎖碎錄

凡於廳屋安灶两火煌煌主有灾殃 同上

踐壞竈土令人患瘡 酉陽雜俎

竈前無禮家必破竈前歌笑要驚惶 袁天剛陰陽禁忌曆

糞土無令積竈前同上

竈中午夜絕燒煙同上午夜乃是后帝竈君交會之夜宜避之即安

婦人勿跂竈坐大忌云笈七籤

向竈罵詈不祥同上

不可對竈吟詠及哭感應篇

不可竈火燒香同上

作竈法長七尺九寸上象北斗下應九州廣四尺象四時高三尺象三才口闊一尺二寸象十二時安兩釜象日月突大八寸象八風須僻新塼淨洗以淨土和合香水合泥不可用壁泥相雜大忌之以猪肝和泥令婦人孝順陰陽百忌曆

凡作竈泥先除地面土五寸却取下面淨土以井花水井香合泥大吉同上

凡竈面向西向南吉向東向北凶 同上

竈神晦日歸天白人罪 淮南

竈主食夢者得食 解夢書

子孫滿堂竈在明堂徵音明堂在午宮音明堂在子羽音明堂在戌商角音明堂在申 地總聖曆

丙丁作竈引火光 袁天剛陰陽禁忌曆

凡遇釜甑鳴鬼名婆女但呼其名字亦不為災卻招吉利 陰陽百忌

釜鳴不得驚呼須一男子作婦人拜即止或婦人作男子拜亦止 瑣碎錄

釜鳴甑虛氣衝則鳴非怪但揭去蓋即已 同上

凡人家厨下頭鍋遇夜須刷洗淨滿注水不可令乾如空則使主人心焦 同上 又袁天剛陰陽禁忌曆云鍋釜夜深莫停水

天井

凡四向堂屋前著過道中亭有二天井象日月爲屋有眼目主大發少灾若只作一天井亦發只是多出患眼及損少丁婦 魯般宅

天井著花欄主淫佚 同上又云天井置欄主病心痛障眼著花欄小

凡人家天井方爲上不可直長主喪禍 同上

廳前天井停水不出主病患父子相拗有下混腸風之疾及漏胎傷孕之厄 同上 天井栽木大凶 同上

天井內不可種花招婦人淫亂 瑣碎錄

窗

門壁有窗招橫事衰 天剛陝陝禁忌曆

開天窗宜就左邊乃青龍開眼吉 瑣碎錄

溝瀆

溝渠通泼屋宇潔淨無穢氣不生瘟疫病 瑣碎錄

水路衝門悖逆兒孫水穿宅過東流無禍 總聖曆

水若倒流宅主女為家長 八王子宅經

水從門出主耗散之貧窮 同上

勿塞溝瀆令人目盲 云笈七籤

廁

凡人上廁之時先離廁前三五步咳嗽三兩声其神在廁中即自然回避 清樸經

上廁不得唾於廁中并唾於四面及唾於壁上廁神免得生瘡瘓其神凡無護佑不欲不信即惡損灾其身 同上

凡有三二歲以下男女抱撒於廁中多有觸犯緣有奶腥氣并外來屎糞惡氣衝其廁神并受糞夫人立有灾咎 同上

凡男子上廁不得科頭跣足若有此犯公私之人遭牢獄之厄 同上

凡若得新廁即便除却舊廁其舊廁之內糞亦盡除恐遺殃禍當除之時以水沃廁中令濕後言除廁只言除水 同上

凡人家不得以衣裳於廁中及將穢不净令人家貧有大凶 同上

廁神姓郭名登是遊天飛騎大殺將軍不可觸犯能賜災福凡祭祀不可呼神名避之吉 同上

每逢六夜莫登廁致災附陰陽禁忌曆

凡廁撤廁招官事 同上

廁中生蛆以蕁菜一把投於廁缸中即無 瑣碎錄

便民圖纂卷第十一

養生類纂卷第十二

寮菴周守忠纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頎校正重刊

服章部

衣服　冠帶　茵褥　鞋履

衣服

凡人旦起着衣反者更著之吉千金要方

春天不可薄衣令人傷寒霍乱食不消頭痛同上

衣光者當尸三振之曰殃去吉同上

湿衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風瘙同上

大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利同上

凡大汗勿偏脫衣喜得偏風半身不遂同上

先寒而衣先熱而解 抱朴子

大汗急傅粉著汗濕衣令人得瘡大小便不利 養生要集

凡人不可北向脫衣 酉陽雜俎

衣服勤澣浣以香霑之身數沐浴令潔淨則神安道勝也 沈懷錦衍中志

凡衣服巾櫛枕鏡不宜與人同之 齊人千金月令

衣服不宜實而衣之 同上

衣服衫褲襖褶忽自夾餒者大凶 百怪書

衣服上忽生斑瘢或忽綠烟脂粉黛或忽有孔穴似刀剪者並不祥 同上

衣服裙襦被鼠咬有喜事 同上

衣服上忽聞馨香者喜慶至忽聞臭穢者主疾病大凶 同上

冠帶

勿面北冠帶凶千金要方

幞頭腰帶莫同安表天剛陰陽禁忌曆

五日不冠帶主有非殃協聖曆

亂咬人幞頭帽子巾帶衫領者主得横財喜事百日内至百怪書

茵褥

虎豹皮不可作茵褥令人目暗鬢毛刺人瘡疽中能殺人瑣碎錄

鵝毛選軟茸細毛夾布爲褥俗云鵝毛柔暖而性冷偏宜覆嬰兒兼辟驚癇也同上

烏毡久卧吸人脂血令人無顔色本草

鞋履

夜卧履不可仰須是相合不然置床上亦可瑣碎錄

夜卧以鞋一覆一仰即無魘惡夢同上

切忌莫燒破鞋履兒孫長大沒文章衣天剛陰陽禁忌曆

下床躡履之際三稱大吉云笈七籤

凡上床先脫左足履同上

凡欲坐先解脫右靴履大吉千金翼方

養生雜纂卷第十三

宷菴周守忠　纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頎校正重刊

食饌部一

飲食　雜食　飯　粥　麵

飲食

凡飲養陽氣也凡食養陰氣也欲養陽氣也故有樂食養陰養陽也故無樂凡声陽也礼記

當食不歎同上

不飢強食則脾勞不渴强飲則胃脹食欲常少勿令虛冬則朝勿虛夏則夜勿飽老子養生要訣

君子慎言語節飲食周易

王叔和洞識攝生之道常謂人日食不欲雜雜則或有所犯當時或無灾患積久為人作疾尋常飲食每令得所多食令人膨短氣或致暴疾夏至秋分少食肥膩餅臛之屬此物與酒食瓜果相妨當時不必習病入秋節変陽消陰息寒氣揔至多諸暴卒良由涉夏取冷太過飲食不節故也而不達者皆以病至之日便謂是受病之始而不知其所由来者漸矣豈不惑哉 養生論

勿跳食 感應篇

美食不熟嚼生食不麤呑 千金要方

食上不得語語與食者常患胷背痛 同上

善養性者先飢而食先渇而飲食欲數而少不欲頓而多則难消也常欲令如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹 同上

人之當食須去煩惱同上

食畢當漱口数過令人牙齒不敗口香同上

每食訖以手摩面及腹令津液通流同上

食畢當行步躊躇計使中数里行来畢使人以粉摩腹上数百遍則食易消大益人令人能飲食無百病同上

飽食仰卧成氣痞作頭風同上

觸寒来者寒未解食熱食成刺風同上

凡熱食汗出勿當風發痙頭痛令人目澁多睡同上

飽食即卧乃生百病不消成積聚同上

人不得夜食又云夜勿過醉飽同上又云一日之忌暮無飽食

食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不須飲酒終身無乾嘔同上

飲食上蜂行住食之必有毒 同上

湿食臨上看之不見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以藥下之 同上

熱食傷骨冷食傷肺熱無灼脣冷無氷齒 千金異方

食勿大言大飽血脉閉 同上

夜藏飲食不密鼠涙滴器中食之得黃疾 遊宦閑覽

凡飲食不可放在露天恐飛絲墮飲食中食之咽喉生皰急以巴豆白礬燒灰吹入口內或急擦即差 瑣碎錄

夜半勿飲食又云夜食損壽 同上 又云 笈七籤 云 酉後不飲食

飽食不用坐與卧欲得行步務作以散之不尓使人得積聚不消之疾及手足痺蹷面皮皯皺必損年壽也 云笈七籤

飲食伏床山 同上

不可向北喫食 同上

今人食冷物必飲湯將溫其脾已水其脾何溫之有不若未食冷物先飲湯溫之繼食冷無患 翰府名談

每食畢即呵出口中食毒濁氣永無患矣 幼真先生 內元氣 法

慎勿飽飽即傷心 同上 又 千金要方云飽則傷肺飢則傷氣

食畢當漱口數過不爾使人病齲齒 巢氏病源

臨食上勿道死事勿露食物來接邪氣 正一平

食之有齋戒者齋乃潔淨之物戒乃節慎之稱有飢即食食勿全飽此所謂調中也百味未成熟勿食五味太多勿食腐敗閉氣之物勿食此皆宜戒也 手常摩擦皮膚溫熱熨去冷氣此所謂暢外也此是調理形骸之法 天隱子

色惡不食臭惡不食失飪不食不時不食 論語註云色惡不食臭惡

不食者謂　食及肉顏色香臭变惡者皆不食之　失飪不食者謂　失生熟之節也不時不食者謂非朝夕日中時也

食飲以時飢飽得中水穀变化冲氣和融精血以生榮衛以行調平神志安寧正氣充實於内元真通會於外内外邪沴莫之能干一切疾患無從所作也食治通説

食飲之宜當候已飢而進食食不厭熟嚼仍候焦渴而引飲飲不厭細呷無待飢甚而後食食不可大飽或覺微渴而省飲飲不欲太頻食不厭精細飲不厭温熱同上

食無生冷堅韌焦燥粘滑物傷則胃中水穀易於腐化同上

好食生冷者将為腹痛心疼嘔吐泄利之疾同上

好食炙煿者將為口瘡咽痛壅熱癰瘍之疾同上

食物飽甚耗氣非一或食不下而上湧嘔吐以耗靈源或飲不　而

作痰咯唾以耗神水 同上

偶食物飽甚雖覔体倦無輙就寢可運動徐行約百餘步然後解帶鬆衣伸腰端坐兩手按摩心腹交义来往約一二十過復以兩手自心脇間按捺向下約數十過令心腹氣道不至壅塞過飽食隨手消化也 同上

當盛暑時食飲加意調節緣伏陰在内腐化稍遲又果蓏園蔬多將生啖蘇水桂漿唯欲冷飲生冷相值剋化尤难微傷即飧泄重傷即霍乱吐利是以暑月食物尤要節减使脾胃易於磨化戒忌生冷免有腹臟之疾也 同上

暑月瓷器如日曬著不可便盛飲食 瑣碎録

銅器蓋食器上汗滴食中令人發惡瘡内疽 金匱要畧方

吳楚之人每中脘有痰悉謂脾病肯腹痛不以虛實悉謂脾病凡脾

藥皆椒薑桂附之類又感夏必熱食居密室服藥習以為常余勸以夏當寒食高居以遠炎暑則曰吳楚與北人異以此自將安樂充實豈不難哉經云春夏養陽秋冬養陰賴天地之柔剛註陰根於陽謂五月五陽一陰始生聖人春食溫夏食寒以抑陽扶陰十一月五陰一陽故熱食附炎以抑陰扶陽反此者是謂伐根感夏熱食窮冬寒食以自取困踣吾末如之何　孝保全信効方

一日之忌暮無飽食物至飽已傷腸胃又人之陽氣隨日升沉日中則隆日西則虛無勞擾筋骨當休息肢体力省運行食　磨化或即就寢不免重傷故云夜食飽甚損一日之壽也千金翼方

犀角箸攪飲食沫出及澆地墳起者食之殺人金匱要畧方

魚枕器以感飲食遇蠱毒輙爆裂遯斋閑覧

雜食

食包子時用醋蘸免田氣蓋包子包氣醋破也 瑣碎錄

饅頭後供梅血羹者饅頭包氣血破氣也 同上

食餈不可食鰕殺人 同上

啖餈餌之類過多覔不快者唯飲酒至醉則既醒之後所苦皆差其効過於服藥陳橘皮湯亦能解 同上

餛飩與飯同食則肯腸不隘 同上

庖饌失度炙煿熱食旋鮓生飣不可食 食治通說

每向夜食不得多吃雞鴨猪脚等物及吃难消筋皮之物多食必有霍乱 四時養生論

修道欲得見真的飲食之中堪着吃淡粥朝喰渴自消油麻潤喉足津液就中粳米飯偏宜淡麵餛飩也相益好酎飲時悖氣消生

椒服之百疾息食前常咽六七咽以食為主是皁則飯了須呵
三五呵免教毒氣煩胃臆 胎息秘要訣

勿食一切雜臐臟五辛留滯冷滑之物若食之令三尸濁觸五神 太乙真君五誡

勿食父母本命所屬肉令人命不長 千金要方

勿食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚 同上

每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食飯及少菹菜并勿食生
菜生米小豆陳臭物 同上

一切諸肉煑不熟生不斂者食之成瘕 同上

勿食生肉傷胃一切肉惟須煑爛停冷食之 同上

勿食一切腦大損人 同上

祭神肉無故自動食之害人 同上

凡肉生熟脯肉等同以器蓋密使氣不泄者肉汁同食之殺人食禁方

凡肉中有米點或自動或墮地而塵不汚者皆不可食同上

凡食生肉飽飲乳謂酥酪之類变成白蟲同上

凡六畜自死及疫死者皆有毒不可食食之令人心煩悶而吐利無度同上

凡六畜毛并蹄之甲皆有毒不可食之同上

凡六畜肉熱血不斷者不可食若肝青或五臟著草自動及得鹹醋不変色或墮地不汚者皆有毒殺人同上

凡六畜脾不可食之同上

凡肉狗不喫烏不啄者不可食之同上

凡肝臟自不可輕啖自死者弥甚金匱要略方

諸心皆為神識所舍勿食之使人来生複其對報矣同上

自死肉口閉不可食之 同上

丙午日壬子日勿食諸五臟 同上

肉須新鮮似有氣息則不宜食爛臟損氣切宜戒之 沈存中志

肉不厭軟煖肉味無令勝食氣 食治通說

飯

飯訖即自以手摩腹出門庭行五六十步消息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩緩行勿令氣急行訖還床偃卧四展手足勿睡頃之氣定便起正坐吃五六顆蘇煎棗啜半升以下人參茯苓甘草等飲覺似少熱即吃麥門冬竹葉茅根等飲量性將理 千金翼方

每日吃飯先定坐叩齒二十一遍集神細嚼一口嚥下則五臟先接此一口神安道家謂細食也 瑣碎錄

飯無令少於麵食 治通説

所謂四時之養者春食麦夏食菽亦以食木火之畜秋食麻冬食黍亦以食金水之畜所謂朝日之養者侵晨一粥早晩両飯 同上

穢飯餒肉臭魚食之皆傷人 金匱要畧方

南天燭不拘時採其枝葉於石臼中擣碎用水漬粳米漉而炊之初漬米正作緑色既得烝便如紺若一過汁漬不得好色亦可淘去更以新汁漬之洒濩皆用此汁當令飯作正青色乃止餘汁洒飯預作高格暴令乾當三過烝暴毎一爆輙以青汁溲令浥浥耳日可服二升勿復血食亦以填胃補髄消滅三蟲 本草圖經 又按陶隱居登真隠訣太極真人謂之精乾石䭀飯又本草名烏飯益顔色筋骨

元載寵姫薛瑶英幼時母飯以香及長肌香体軽 杜陽雜録

粥

張文潛粥記贈潘邠老云張安道每晨起食粥一大盌空腹胃虗穀氣便作所補不細又極柔膩與腸腑相得最為飲食之良妙齊和尚說山中僧每將旦一粥甚繫利害如或不食則終日覓臟腑燥渴蓋能暢胃氣生津液也又見東坡一帖云夜坐飢甚吳子野勸食白粥云能推陳致新利膈養胃 梁谿漫志

粥後不宜入白湯令人成淋為停湿也 瑣碎録

食甜粥勿食大鮓必変成尿血 巢氏病源

食米甘甜変成走注病謂遊皮膚繫痛 同上

食白米粥勿食生蒼耳成走疰 金匱要畧方

食甜粥已食塩即吐 同上

豉粥不可於霍乱後食脊人 千金月令

地黃粥以補虛右取地黃四兩搗取汁候粥半熟即下之以綿裹椒一百粒生薑一片投粥中候熟出之下羊腎一具去脂膜細切如韭葉大加少鹽食同上

防風粥以去四肢風右取防風二大分煑取汁作粥同上

紫蘇粥以去擁氣右取紫蘇子熬令黃香以水研濾取汁作粥同上

又本草云紫蘇子粥常服令人肥白身香

竹葉粥右取淡竹葉一握梔子兩枚切熬以水煎澄取清即細淅粳米研取泔下米竹葉梔子汁中旋點泔煑之候熟下鹽花進之時或失理則痢疾宜以防之同上

胡麻粥烏油麻去皮烝一炊曝乾更炒令香熟每用白粳米一升胡麻半升如常煑粥法為之臨熟加糖蜜任意極香甘胡麻多治之臨時取用沈存中忘懷錄

山芋粥山芋山生者佳園種者無味取去皮細石上磨如糊每盌粥
用山芋二合以酥二合蜜一合同炒令凝以匙揉碎粥欲熟投
攪令勻乃出 同上

枸杞子粥用枸杞子生研捩取汁每一盌粥可用汁一盞加少熟蜜
同煑 同上

麪

麪一斤入炮了附子末二錢和打如常供大去麪毒 瑣碎錄

今煑麪多過水頗不利於臟腑宜以滚湯候冷代之 同上

麪有浥氣不可食 食治通說

小麥作麪性擁熱小動風氣久食實人肌膚強氣力 本草

小麪種來自西國寒溫之地中華人食之率致風壅小說載大麥毒
乃此也昔達磨遊海震旦見食麪者驚曰安得此殺人之物後

見萊菔曰賴有此耳蓋萊菔解麵毒也世人食麵已往往繼進麵湯云能解麵毒此大誤東平董汲嘗著論戒人煮麵須設二鍋湯煮及半則易鍋煮令過熟乃能去毒則毒在湯明矣方勺

治宅編

紫不托法用新黑豆煮取濃汁溲麵作湯餅極甘美能去麵毒令不発熱服丹石人尤宜食此雜蔓菜為並蒸妙沈

存中忘懷錄

范侍讀書元長言其父淳父元祐間為東平府直講每日供膳所食湯餅異常因造外廚訊諸庖者見釜上有金錢數十審其安用對曰凡麵入湯之後每遇一沸必下一錢錢盡而後已故其說曰硬作熟溲湯深煮久

能改齋漫錄